

L'INTERVISTA

FEDERICA BOSCO

Una storia che finisce è sempre una grandissima sofferenza: cosa consigli a una ragazza che è appena stata lasciata?

Di non perdere l'autostima, di non colpevolizzarsi, ma di riflettere bene sulla storia e capire i perché. Ovviamente se lui l'ha lasciata perché lei lo ha tradito, vedo difficile un riavvicinamento dopo che la fiducia è stata calpestata, ma per una qualunque ragione che rientra nella categoria "balle" (non mi sento pron-

Di cosa parla

101 modi per dimenticare il tuo ex (Newton Compton, €12,90)

Fra indicazioni su come lasciarsi alle spalle i brutti ricordi dell'ex e suggerimenti per come arrivare a trovarne uno nuovo, questo divertente manuale è una vera e propria guida alla sopravvivenza per qualsiasi ragazza!



to, non so, non sei tu sono io, bla bla bla...) ecco, l'unica cosa da pensare è di averla scampata bella.

E a una che invece ha appena lasciato?

Di evitare di ricercare l'ex solo perché non c'è nient'altro in giro. Una volta che si è presa un decisione si deve tener fede alla parola, e non giocare coi sentimenti altrui.

Nel libro spieghi i "10 comandi per non smettere di vivere" e un modo, do-

po aver affrontato il dolore della rottura, per ricominciare. Cosa comprende?

È una terapia in 3 fasi che consta di 30 strategie per elaborare al meglio il lutto, come mangiare sano, non uscire contro voglia, ridere,

non fargli la guerra se non strettamente necessario, riconoscere i propri errori, ecc. E poi 60 idee per ricominciare una nuova vita scoprendo nuove passioni e un nuovo amore per se stesse: se non ci si ama, non si può amare nessun altro. Il lavoro duro sta proprio nel cambiare le abitudini nocive in modo da aprirsi alle novità che porteranno a cambiare vita, e a conoscere nuove persone fra cui, speriamo, nuovi amori.

Chi è

Federica Bosco è scrittrice e sceneggiatrice. Ha avuto un grande successo con "Mi piaci da morire" cui sono seguiti "Cercasi amore disperatamente", "L'amore non fa per me" e "L'amore mi perseguita" (pubblicati tutti da Newton&Compton). Il suo blog è www.federica-bosco.com

Credi che esista davvero il principe azzurro? E l'ex perfetto?

Esistono persone giuste per noi con pregi e difetti, ma fortunatamente senza calzamaglia e cappello! L'ex perfetto? Non lo so, io ho chiuso con tutti!

Lavinia Fini

101 MODI PER DIMENTICARE IL TUO EX